



Hummus (Con Frijol Negro)

El hummus original es una receta árabe que se hace a base de garbanzo seco integrándolo con condimentos.

En este caso lo regionalice agregando frijol negro no solo por la facilidad de encontrarlo en cualquier parte si no además por su completo valor nutricional.

Ingredientes

500 gr Frijoles Negros cocidos
1/2 c Comino
1/4 Tz Aceite de oliva
2 Pz Limón (el jugo)
2 C Ajonjolí
* Sal
1 c Ajo Molido

* Cantidad al gusto
+ Cantidad necesaria

Pasos de Elaboración

- 1 - Primero haremos la salsa tahini, que le da un toque delicioso con el ajonjolí. Primero poner a dorar en un comal el ajonjolí hasta que cambie ligeramente de color, solo es un toque para exponenciar sus aceites. Después lo licuar junto con el aceite de oliva.
- 2 - Licuamos el resto de los ingredientes con la salsa tahini hasta que tenga una consistencia suave.
- 3 - Presentar como entrada con galletitas o pequeños panes tostados.

